



Afroeicriteria en zelfcheck



Inhoud

1	Inleiding	3
2	Criteria voor de Gele kaart (C2, C3 of C4).....	4
2.1	Roeien.....	4
	Belangrijke items tegen blessure	4
	Boot uitbrengen.....	4
	Instappen	4
	Oprijden / recover.....	4
	Inpik / catch.....	4
	Haal / stroke	4
	Uitpik / finish.....	4
	Op te volgen commando's bij bijzondere verrichtingen:	4
	Team.....	5
2.2	Sturen.....	5
	Voorafgaand aan het wegroeien.....	5
	Tijdens het roeien	5
	Bijzondere verrichtingen	5
	Aanleggen en uitstappen.....	5
	Boot reinigen / binnen leggen.....	5
3	Criteria voor de C1- en de skiff-aantekening	6
	Hetgeen vereist is voor de Gele kaart voor zover van toepassing met nadruk op:	6
	Boot uitbrengen.....	6
	Instappen en wegvaren	6
	Technisch goede roeibeweging:	6
	Bijzondere verrichtingen	6
	Met harde haal kunnen varen vanaf het bord Breukelen tot het vlot.	6
	Aanleggen en uitstappen.....	6
4	Zelfcheck voor het afroeien voor de Gele kaart.....	7

1 Inleiding

In dit document zijn de afroecriteria van de roeivereniging Het Galjoen beschreven voor leden die willen afroeien in een C2, C3 of C4 voor de "Gele kaart", de C1-aantekening of de skiff-aantekening. Er is ook een zelfcheck opgenomen waarbij je aan de hand van vragen kunt checken of je goed bent voorbereid voor het afroeien voor de "Gele kaart".

2 Criteria voor de Gele kaart (C2, C3 of C4)

2.1 Roeien

Belangrijke items tegen blessure

- tillen vanuit de benen
- met rechte rug inpikken
- blad in het water voordat je gaat trappen (niet door het bankje trappen)
- met rechte polsen aanhalen (geen bokkenpootje)

Boot uitbrengen

- riemen naar vlot, blad naar voren
- riemen op vlot leggen
- de boot tillen bij 'NU'
- tillen met de benen en niet met de rug
- instructie voor het omdraaien van de boot uitvoeren
- boot in het water leggen zonder het vlot te raken
- openen overslagen
- riemen goed plaatsen

Instappen

- riggers van het vlot
- correct instappen 1-2-3
- overslagen dicht doen, met riem tussen buik en benen
- voetenbord afstellen
- uitzetten

Oprijden / recover

- met een vloeiende beweging de handen wegzetten en inbuigen.
- bij knie beginnen met klippen/draaien van het blad
- gecontroleerd oprijden met hoofd omhoog
- met het blad water naderen voor de inpik (niet vlaggen)

Inpik / catch

- inpik met opgeheven hoofd
- polsen recht
- inpik door armen omhoog vanuit de schouders (niet de rug opzwaaien)
- armen gestrekt, verticale inpik

Haal / stroke

- goede volgorde benen-rug-armen
- eerst het blad in het water en dan pas trappen
- riemen in één lijn aanhalen naar het borstbeen (niet diepen of zagen)
- polsen recht/geen bokkenpoot
- rechte rug en opgeheven hoofd
- handle ontspannen vasthouden (niet knijpen in riem)
- druk op het blad houden tot het eind van de haal (niet naar het kruis trekken)

Uitpik / finish

- ellebogen langs het lichaam
- licht achterover hellen
- pols omlaag / onderarm naar beneden
- blad recht uit het water, dan schoon draaien (geen water opscheppen)

Op te volgen commando's bij bijzondere verrichtingen:

- slippen... en vallen
- houden beide boorden
- strijken beide boorden
- rondmaken over bakboord/stuurboord

- oefening derde stop
- slippen stuurboord of slippen bakboord

Team

- zoveel mogelijk gelijk roeien

2.2 Sturen

Voorafgaand aan het wegroeien

- afschrijven in logboek inclusief de richting
- Botenhuys afsluiten
- vooraf aangeven aan de ploeg wat er moet gebeuren en de verdeling bij het tillen
- duidelijk verstaanbare eenduidige commando's met betrekking tot uittillen, draaien, in het water leggen, instappen
- voor het instappen de boot vasthouden met 1 hand aan het boord en 1 hand op de dol
- riggers vrij van het vlot houden bij instappen!
- check overslagen!
- check instelling voetenbord, roertouwtje etc.
- controleer of je kunt wegvaren
- meld dat je instapt en zet uit
- commando voor wegvaren
- let op strak houden roer bij strijken

Tijdens het roeien

- uitkijken alvorens koers te wijzigen
- stuurboord wal houden

Bijzondere verrichtingen

- commando voor het rondenvaren over bakboord of over stuurboord
- noodstop
- commando lage brug (laat lopen, hoofden in of vallen)
- commando lage brug en nauwe doorgang (laat lopen, slippen beide boorden en hoofden in of vallen)
- commando bij obstakel stuurboord of bakboord (laat lopen, slippen stuurboord of bakboord)
- commando nauw vaarwater (laat lopen, slippen bakboord of slippen stuurboord of slippen beide boorden)
- achteruit varen (strijken beide boorden)

Aanleggen en uitstappen

- aanleggen met hoek van 30 graden met het vlot vanaf Maarssen en Breukelen
- aanleg commando's: laten lopen ...bedankt, riemen hoog, bak-of stuurboord houden
- overhellen waterzijde
- riggers vrij van het vlot
- stuur stapt uit
- stuur houdt boot vast met 1 hand aan het boord en 1 hand op de dol
- overslagen waterzijde los
- juiste uitstapcommando's
- riem waterzijde meenemen
- riemen op het vlot leggen of naar binnen brengen
- overslagen dicht

Boot reinigen / binnen leggen

- commando's uit het water tillen/op de schragen zetten
- vraag/controleer of de boot goed op de schragen ligt!
- reinigen van de boot, vergeet de slidings niet
- boot naar binnen brengen en op de stelling leggen
- riemen en roer, schragen en handdoeken opbergen

3 Criteria voor de C1- en de skiff-aantekening

Hetgeen vereist is voor de Gele kaart voor zover van toepassing met nadruk op:

- algehele veiligheid tijdens het roeien: goed kunnen omkijken., vertrouwd met de boot, overslagen controleren, goed zichtbare kleding

Boot uitbrengen

- boot op de juiste manier van de stelling tillen. Vraag altijd hulp voor het tillen van de punt van de boot!
- overslag waterzijde los maken
- boot in het water leggen zonder het vlot te raken

Instappen en wegvaren

- goed kunnen instappen (zonder op het bankje te vallen)
- correct afstellen voetenbord
- zelfstandig kunnen uitzetten en wegvaren

Technisch goede roeibeweging:

- inpik
- benen-rug-armen
- uitzetten en wegzetten in vloeiende beweging
- inbuigen
- oprijden
- clippen
- balans: minstens drie watervrije recovers achter elkaar

Bijzondere verrichtingen

- goed kunnen strijken, minstens 10 x achter elkaar zonder haperingen
- rondmaken over bakboord
 - o zonder oprijden: strijken aan bakboord en vervolgens halen aan stuurboord of andersom
 - o met een eindje oprijden: strijken aan bakboord en bij het uittrappen halen aan stuurboord of andersom
- rondmaken over stuurboord: zie rondmaken over bakboord, maar dan andersom
- achtje draaien
- noodstop kunnen maken
- kunnen slippen aan bakboord en kunnen slippen aan stuurboord

Met harde haal kunnen varen vanaf het bord Breukelen tot het vlot.

- stevig kunnen doorvaren
- iedere vijfde haal of vaker omkijken met een vloeiende beweging tijdens het roeien met stevige haal

Aanleggen en uitstappen

- halend zonder het vlot te raken
- strijkend zonder het vlot te raken
- goed kunnen uitstappen
- boot uit het water tillen en op de juiste manier in de singels leggen of op één singel en met de punt op het vlot
- overslagen dicht maken
- boot naar binnen brengen en op de juiste manier op de stelling leggen.

4 Zelfcheck voor het afroeien voor de Gele kaart

Check met deze vragenlijst of je de basisvaardigheden bezit om met een ploeg in C-boot te roeien, zonder instructeur en veilig, voor jezelf, je mederoeiers en het materiaal.

Veiligheid

- Is je roeivaardigheid zodanig dat je geen blessures oploopt?
- Kan je een boot (met een ploeg van vijf personen) vanuit de stelling in het water leggen en – na het roeien – weer terug op de stelling leggen zonder jezelf of het materiaal te beschadigen?
- Weet je wanneer je niet uit mag varen?

Boot uitbrengen

- Kun je heldere afspraken maken met je team over de instructies bij het uitlepelen en tillen van boot?
- Belast jij je rug bij het tillen van een boot miniem?
- Ken je de instructies voor het draaien van een boot op het vlot?
- Weet je hoe je de riemen moet dragen?
- Weet je hoe je de riemen juist neerlegt op vlot?
- Weet je wanneer de overslagen opengemaakt moeten worden?
- Kan je de riemen en het roer op de juiste manier plaatsen in een boot?

Instappen

- Ken je de commando's bij het instappen en de techniek van het instappen?
- Weet je wat je direct moet vastzetten – resp. moet controleren – nadat je bent ingestapt?
- Weet je hoe jij je voetenboord goed afstelt?
- Weet je wat er niet mag gebeuren met de riggers?
- Weet je wie de slag is en wie de boeg?
- Ken je de nummers die bij de verschillende plaatsen in de boot horen?

Catch/ Inpik

- Weet je welke stand je pols en hand moeten hebben bij de inpik?
- Ten einde een veel voorkomende blessure als gevolg van een foute inpik te vermijden, dien je een bepaalde beweging daarbij beslist niet te maken. Hoe heet die beweging?

Haal

- Weet je hoe je voorkomt dat aan het eind van de haal jouw riem een eindje uit de dol komt?

Uitpik en oprijden

- Weet je hoever je achterover moet leunen bij de uitpik?
- Weet je hoe snel je je armen moet wegzetten na de uitpik?
- Wanneer begin je met klippen?

Aanleggen en Uitstappen

- Ken je de commando's bij het uitstappen en de techniek van het uitstappen?
- Wat moet je meenemen tijdens het uitstappen?
- Weet je wat 'Uittillen op de benen, niet op de rug' inhoudt?

Bijzondere verrichtingen

- Ken je de betekenis van de volgende commando's, wanneer ze toegepast dienen te worden en hoe je ze moet uitvoeren:
 - Ronden over SB/BB
 - Slippen SB/BB
 - Slippen beide boorden
 - Slippen en vallen
 - Noodstop
 - 3e Stop, hoofden in

Materiaal en procedures

- Heb je kennis van alle belangrijke boottypen, roei-onderdelen en plaatsnummers en plaatsnamen in de boot?
- Bezit je vaardigheid m.b.t. schademelding in Cappie?
- Weet je hoe je een boot moet reserveren in Cappie?

Stuurvaardigheid

- Ken je de commando's die je als stuur moet geven om te beginnen met roeien en kan je ze perfect uitvoeren?
- Ken je de commando's die je als stuur moet geven als je ondersteuning van de roeiers wilt hebben bij het manoeuvreren?
- Ken je de commando's om geleidelijk resp. plotseling de vaart uit de boot te halen?
- Weet je met welke commando's je de boot door de roeiers laat keren of achteruit laat varen?
- Kun je korte, heldere commando's geven?
- Ben je verstaanbaar als stuur?
- Weet je wat te doen om een noodstop te maken?
- Weet je in welke stand het roer moet staan bij het achteruit roeien? Weet je ook waarom je dat moet doen?

Aanleggen en Uitstappen

- Kun je de hoek bij het invaren aanduiden?
- Ken je het commando om de roeiers zeer langzaam te laten varen?
- Weet je wat je moet doen nadat je bent uitgestapt?
- Weet je wat je door de roeiers moet laten doen nadat jij als stuur bent uitgestapt en voordat je hen laat uitstappen?
- Zijn jouw uitstapcommando's juist?
- Zijn je instructies bij het uitvaren duidelijk?